

DR. MED. CORNELIA GOESMANN

Gut leben mit Restless Legs

Endlich wieder ruhig durchschlafen

Mit einem
Vorwort der
Deutschen
Restless Legs
Vereinigung
e.V.



humboldt

10 bewährte Tipps für das Leben mit dem Restless-Legs-Syndrom

1. Bleiben Sie nach der Diagnose ruhig! Heute gibt es gute Behandlungsstrategien und Medikamente, die Sie anwenden können.
2. Versuchen Sie zunächst, die Beschwerden mit einfachen Hausmitteln und natürlichen Medikamenten und Therapien zu lindern. Wenn diese zur Behandlung Ihrer Beschwerden nicht mehr ausreichen, wird Ihr Arzt Ihnen zu einer verschreibungspflichtigen Medikation raten.
3. Wenn die RLS-Beschwerden plötzlich aus der Ruhe heraus auftreten und die Wirkung einer Medikation auf sich warten lässt, sind zehn Kniebeugen oder das Fahren auf einem Fahrrad-Ergometer sehr hilfreich.
4. Ein Muskelkater verschlimmert die RLS-Beschwerden erheblich! Treiben Sie daher moderaten, möglichst immer gleichen, vor allem regelmäßigen Ausdauersport wie Radfahren, Schwimmen, Walken oder Spaziergehen.
5. Vermeiden Sie, wenn es nicht unabdingbar nötig ist, das Tragen von Knie- und Kompressionsstrümpfen. Der dadurch auf Ihre Beinmuskeln ausgeübte Druck erhöht auch tagsüber die RLS-Beschwerden deutlich.
6. Meiden Sie auch andere Auslöser für die Unruhe und die begleitenden Muskelzuckungen, z. B. eine Fußreflexzonenmassage oder manche Dehnübungen. Finden Sie heraus, was Ihnen nicht bekommt.
7. Lassen Sie sich nicht beirren, wenn Wohlmeinende Ihnen zu Entspannungsübungen raten. Patienten mit RLS können dabei ohne Medikation wirklich nicht zur Ruhe kommen.
8. Planen Sie vor längeren Reisewegen eine zusätzliche Medikamentendosis ein. Um im Zug, Bus oder vor allem im Flugzeug mehrere Stunden ruhig sitzen zu können, sollten Sie etwa eine Stunde vor Reisebeginn eine solche Dosis zusätzlich einnehmen, wie Sie sie sonst am Abend verwenden. Ähnliches gilt für alle anderen Ereignisse, bei denen Sie längere Zeit sitzen müssen, wie Theater- oder Konzertaufführungen.
9. Finden Sie zusammen mit Ihren Ärzten ein Präparat, das Ihnen als Notfallmedikament dienen kann. Es sollte in Tropfenform oder als in Wasser lösliches L-Dopa flüssig einnehmbar sein, weil dann die schnellstmögliche Aufnahme im Körper gewährleistet ist. Im Notfall wirkt eine solche Flüssigkeit schon nach 15 bis 20 Minuten.
10. Hadern Sie nicht mit Ihrem Schicksal! Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung als eine lästige, aber gut behandelbare Störung! Werden Sie Mitglied in der bundesweiten Selbsthilfegruppe der von RLS Betroffenen! Hier können Sie sich mit Leidensgenossen austauschen und beraten.

- 4 **VORWORT**

- 6 **GELEITWORT DER DEUTSCHEN RESTLESS LEGS VEREINIGUNG**

- 9 **RESTLESS-LEGS-SYNDROM – URSACHEN UND DIAGNOSE**
- 10 **Die typischen Symptome von RLS**
- 13 **400 Jahre RLS**
- 15 **Die Ursachen von RLS**
- 16 RLS ist sicher genetisch bedingt
- 17 RLS entsteht vermutlich im ZNS
- 19 RLS wird bei Eisenmangel schlimmer
- 20 RLS kann in jedem Lebensalter auftreten
- 22 RLS kann primär oder sekundär sein
- 25 **Die Diagnose von RLS**
- 26 Untersuchung durch Ihren Arzt
- 26 Bestimmung der Laborwerte
- 27 Schritt für Schritt zur Diagnose
- 31 Die Diagnose sicherstellen

- 39 **RESTLESS-LEGS-SYNDROM – DIE VIELFÄLTIGEN THERAPIEMÖGLICHKEITEN**
- 40 **Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können**
- 40 Äußerliche Anwendungen
- 44 Bewegung
- 47 Besser schlafen
- 53 Ernährung
- 60 **Naturheilkundliche und physikalische Maßnahmen**
- 61 Akupunktur
- 62 Osteopathie
- 62 Transkutane Gleichstromstimulation
- 63 Traditionelle Chinesische Medizin

- 63 Homöopathie
- 65 **Eine positive Einstellung**
- 65 Nehmen Sie Ihre Erkrankung an
- 66 Pflegen Sie soziale Kontakte

- 69 **DIE MEDIKAMENTÖSE THERAPIE BEI RLS**
- 70 **Vor der Behandlung**
- 71 Einen guten Arzt finden
- 74 Das ausführliche Erstgespräch
- 76 Ihr Arzt bleibt Ihr Partner
- 78 **Die Behandlung mit Medikamenten**
- 79 Die Zulassung von Medikamenten in Deutschland
- 80 Der richtige Zeitpunkt für die Pharmakotherapie
- 81 Die richtige Dosierung am Beginn der Therapie
- 82 Medikamente und Autofahren
- 83 Einsatz und Darreichungsform der Medikamente
- 87 **Pharmazeutische Wirkstoffe im Überblick**
- 89 Levodopa
- 91 Dopaminagonisten
- 96 Opioide/Opiate
- 103 Antiepileptika
- 104 Benzodiazepine und Schlafmittel
- 106 **Häufig gestellte Fragen und Antworten**

- 113 **RESTLESS-LEGS-SYNDROM – BESONDERE LEBENSITUATIONEN MEISTERN**

- 128 **ANHANG**
- 128 **Hilfreiche Adressen**
- 131 **Hilfreiche Gesundheitsinformationen im Internet**
- 132 **„Ärztliches Attest über Behandlungsnotwendigkeit und Tagesdosen“**
- 133 **Notfallausweis**

VORWORT

Liebe Leser,

wenn Sie oder Ihr Partner an der Krankheit der „unruhigen Beine“ leiden, dann sind Sie sicher schon oft in Ihrem Leben auf Unkenntnis oder Unverständnis gestoßen. Vielleicht wurden Sie auch, wenn Sie Ihre Beschwerden geschildert haben, für „überarbeitet“ oder gar „überspannt“ gehalten. Zwar kommt das „Restless-Legs-Syndrom“ – oder kurz „RLS“ – bei immerhin fast zehn Prozent unserer Bevölkerung in mehr oder weniger starker Ausprägung vor, zwar wird darüber auch häufig in den Medien berichtet – dennoch finden viele Betroffene keinen Arzt, der ausreichend Erfahrung mit den heutigen Therapiemöglichkeiten erwerben konnte.

Umso wichtiger ist es, dass Patienten, die an RLS leiden, sich selbst zu Experten ihrer Störung machen und wissen, welche Maßnahmen ihre Beschwerden lindern können.

Dieser Ratgeber möchte Ihnen Hinweise und Informationen an die Hand geben, die Ihnen dabei helfen, die Krankheit zu akzeptieren, ihre Symptome zu bessern, weniger zu leiden und das RLS als Teil Ihres täglichen Lebens anzunehmen. Mit dem erworbenen Wissen und Ihren neuen Erkenntnissen wird Ihr Arzt Sie gerne als mündigen Patienten und damit als Partner im Rahmen Ihrer Behandlung akzeptieren.

Vor allem sollten Sie sich als Betroffener stets klarmachen, dass das Restless-Legs-Syndrom zwar eine lästige und schmerz-

hafte Störung ist, aber nie zum Tode führt. Es gilt, sich mit ihr zu arrangieren! Denn es scheint, als ob RLS-Patienten insgesamt gesünder als der Durchschnitt der Bevölkerung sind und offenbar auch seltener an lebensbedrohlichen Erkrankungen wie z. B. bösartigen Tumoren leiden. Sie können also mit Ihrem RLS sehr alt werden – informieren Sie sich daher gründlich über das Krankheitsbild, heutige Therapiemöglichkeiten und die gegenseitige Unterstützung mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe! Dann kann es Ihnen gelingen, Schmerzen, Unruhe und schlechten Schlaf deutlich zu bessern und ein langes und zufriedenes Leben zu führen.

Mögen Ihnen sowohl die in diesem Ratgeber enthaltenen schulmedizinischen Hinweise als auch die unkonventionellen Tipps dabei helfen!

Das wünscht Ihnen Ihre



Dr. Cornelia Goesmann

Fachärztin für Allgemeinmedizin/Psychotherapie
und Spezialistin für das Restless-Legs-Syndrom



GELEITWORT DER DEUTSCHEN RESTLESS LEGS VEREINIGUNG

Liebe Menschen mit Restless Legs, liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben einen wichtigen Schritt gemacht und sich ein kompetentes Buch über das Restless-Legs-Syndrom gekauft! Etwa zehn Prozent unserer Bevölkerung sind vom RLS betroffen, das heißt, Sie stehen nicht alleine da. In diesem Ratgeber finden Sie qualifizierte Informationen, die Ihnen helfen werden, Ihre Krankheit besser zu verstehen. Denn nur ein aufgeklärter Patient kann mit seinen Ärzten, insbesondere seinem Neurologen, eine individuell angepasste medikamentöse Behandlung erarbeiten, durch die er eine gute Lebensqualität zurückgewinnen kann.

Das Krankheitsbild RLS wurde zwar bereits vor über 300 Jahren von Sir Thomas Willis beschrieben, aber erst im Jahre 1945 bekam es vom Schweden Karl-Axel Ekbom den Namen „Restless-Legs-Syndrom“. Seither beschäftigen sich auch Forschung und Wissenschaft intensiv mit dem Syndrom der rastlosen und unruhigen Beine. Dank der Genforschung wissen wir heute, dass wir keine Simulanten sind, und dank verschiedener wirksamer Medikamente können wir auch aktiv gegen die Symptome angehen. RLS ist keine Befindlichkeitsstörung oder erfundene Krankheit. Betroffene sind keine eingebildeten Kranken, wie leider oft angenommen wird. Im Gegenteil – das RLS ist eine Störung, die das Leben völlig aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Seit über 20 Jahren setzt sich die Selbsthilfeorganisation „RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung“ nun schon für die Belange von RLS-Betroffenen ein und unterstützt seit vielen Jahren die Wissenschaft in der Erforschung der Ursachen. Erste Fortschritte sind schon zu verzeichnen: Mit Hilfe der Gentechnik konnten wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, außerdem wurde in Deutschland eine RLS-Hirngewebebank gegründet – weltweit die erste! –, so dass nunmehr ein Gehirn-Forschungsprojekt gestartet werden konnte.

Die Deutsche Restless Legs Vereinigung hat inzwischen rund 4000 Mitglieder! Sie steht Ihnen bei vielen Problemen zur Seite. Sie werden nicht alleingelassen, sondern gut und kenntnisreich in Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und im Gesundheitswesen vertreten. Natürlich stehen darüber hinaus die Betreuung der Mitglieder und deren persönliche Belange im Vordergrund der Tätigkeit unserer deutschlandweit etwa 130 regionalen Selbsthilfegruppen.

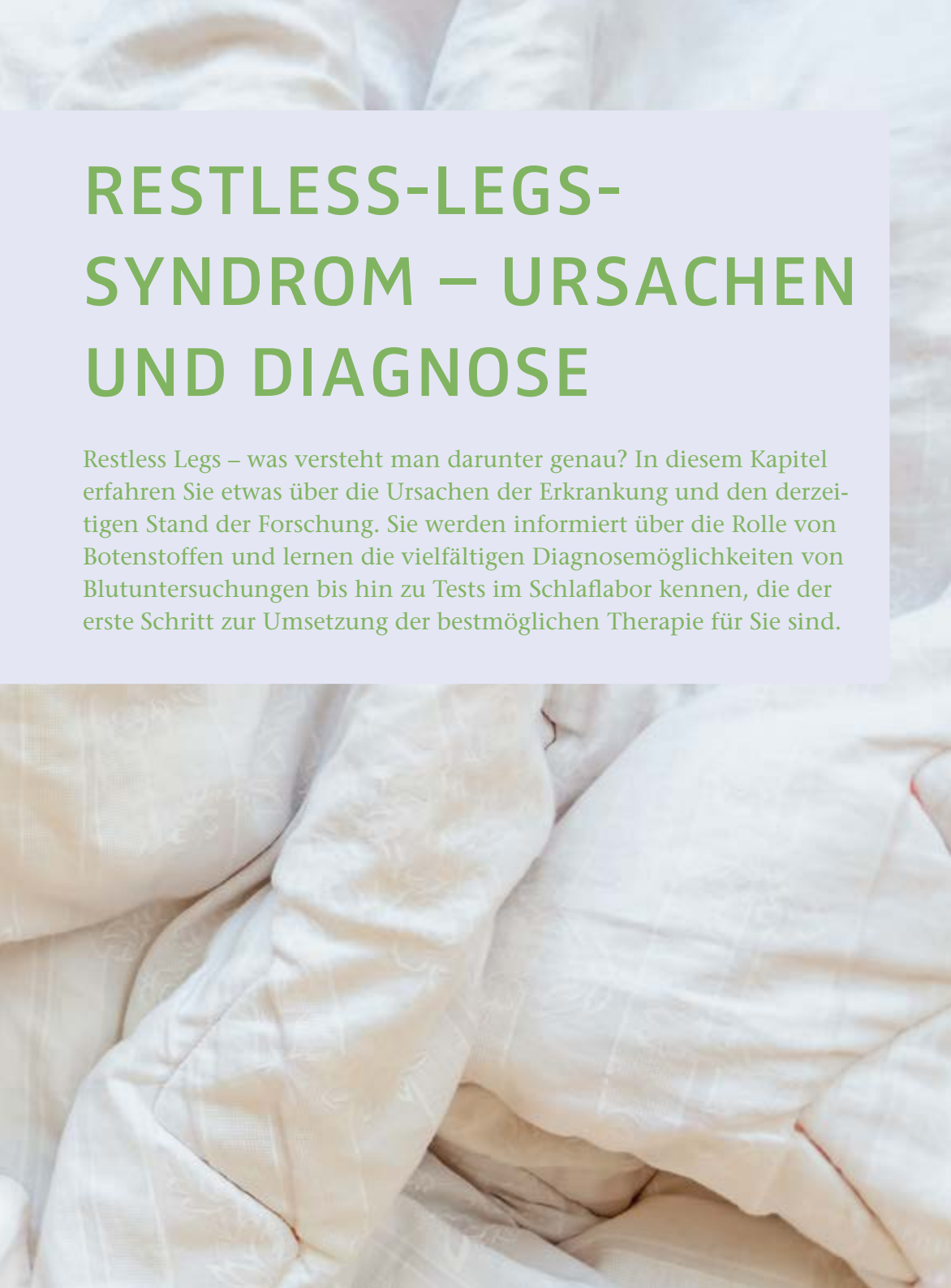
Nehmen Sie sich die Zeit, diesen Ratgeber aufmerksam zu lesen, denn er gibt Ihnen hilfreiche Hinweise. Versuchen Sie, Ihr Restless-Legs-Syndrom zu akzeptieren, und lernen Sie, damit umzugehen, um sich und Ihren Angehörigen ein gutes (Zusammen-)Leben zu ermöglichen.

Denken Sie daran: Wir sind gerne für Sie da und helfen weiter! Wenden Sie sich an uns, wir freuen uns, wenn Sie Mitglied werden.

Ihre
Lilo Habersack

Vorstandsvorsitzende von
RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung
www.restless-legs.org





RESTLESS-LEGS- SYNDROM – URSACHEN UND DIAGNOSE

Restless Legs – was versteht man darunter genau? In diesem Kapitel erfahren Sie etwas über die Ursachen der Erkrankung und den derzeitigen Stand der Forschung. Sie werden informiert über die Rolle von Botenstoffen und lernen die vielfältigen Diagnosemöglichkeiten von Blutuntersuchungen bis hin zu Tests im Schlaflabor kennen, die der erste Schritt zur Umsetzung der bestmöglichen Therapie für Sie sind.

Die typischen Symptome von RLS

Der Begriff „Restless Legs“ ist aus dem Englischen übernommen worden und bedeutet „rastlose Beine“ oder „ruheloze Beine“. Die Bezeichnung trifft die Symptomatik so gut, dass der Name der Erkrankung inzwischen international gebräuchlich ist.

Unter einem Syndrom wird in der Medizin die Gesamtheit verschiedener, bei einem Krankheitsbild gemeinsam auftretender Merkmale bezeichnet, welche auf den ersten Blick oft gar nicht zusammengehören. Auch beim „Syndrom der unruhigen Beine“ finden sich eine Vielzahl von Beschwerden und Symptomen, die für Ärzte und Wissenschaftler nicht recht zusammenzupassen scheinen und deren gemeinsame Ursache bis heute nicht endgültig geklärt werden konnte.

Viele der Beschwerden, die mir Patienten schilderten, kennen Sie sicher auch:

„Sobald ich mich entspannen und zur Ruhe kommen will, entwickelt sich nach kurzer Zeit ein fast unerträglicher Druck in den Muskeln von Ober- und Unterschenkeln, der erst nachlässt, wenn ich wieder aufstehe.“

„Tagsüber bin ich ein ganz normaler Mensch. Aber abends und nachts werde ich zu einem unruhig getriebenen Zombie, der sich auf nichts mehr konzentrieren kann.“

„Ich mag gar nicht mehr längere Zeit stillsitzen – sofort beginnen ein Reißen und Brennen, manchmal sogar quälende Muskelzuckungen in nur einem oder in beiden Beinen.“

„Wenn ich selbst Auto fahre und entsprechend angespannt bin, habe ich keine Beschwerden. Aber als Beifahrerin rucken und treten meine Beine die ganze Zeit, so dass ich entweder aussteigen oder auf den Wagenboden trampeln muss.“



Ein Syndrom bezeichnet eine Kombination von verschiedenen Krankheitszeichen, die meist gleichzeitig auftreten.

„Ohne meine Medikamente kann ich gar nicht mehr schlafen – wenn ich sie mal vergessen habe, dann laufe ich die ganze Nacht wie ein Tiger im Käfig durch die Wohnung.“

„Ins Kino kann ich nur noch gehen, wenn es einen spannenden Film gibt. Sobald ich mich langweile, fängt das Zappeln der Beine an.“

„Manchmal wache ich nachts davon auf, dass nicht nur meine Beine, sondern auch die Arme und die Muskeln am Oberkörper zu arbeiten und zu zucken scheinen.“

Die Zitate zeigen die ganze Bandbreite von Empfindungen bei RLS: So werden sie geschildert als Stechen, Reißen, Brennen oder als dumpfer Druck in den Muskelgruppen von Armen und Beinen, meist in der Tiefe der Wade, manchmal aber auch in den Füßen oder Oberschenkeln, dabei wechselnd ein- oder beidseitig. Oft auch als sogenanntes Schriinnen – wie ein am Nerv fortgeleiteter Schmerz –, als nicht beeinflussbare Muskelzuckungen vor allem der Beine, die wie kleine Krampfanfälle erscheinen. Oder sogar als sehr starke unwillkürliche Muskelkontraktionen, die nachts das ganze Bett zum Schaukeln bringen. Dazu kommen ein Gefühl der Unruhe und manchmal zwischendurch auch schwere Beine. Kennzeichnend – und eines der Hauptkriterien zur korrekten Diagnosestellung – ist es, dass alle Beschwerden nur in Ruhe auftreten und durch Aktivität vorübergehend oder ganz beendet werden können.

Typischerweise verschlechtern sich die Symptome im Laufe des Tages: Nur wenige Patienten beklagen schon am Morgen Probleme. Zumeist beginnen Unruhe, Druck und Schmerzen am frühen Nachmittag und steigern sich bis zum Beginn der Nacht. Falls das Einschlafen überhaupt möglich ist, wachen Betroffene oft mehrfach durch nächtliche Beinbewegungen auf. Da keine Tiefschlafphasen erreicht werden, ist man am folgenden Tag



Restless Legs zählen zu den häufigsten Nervenleiden in Deutschland.

übermüdet und gereizt. Am Tag danach kann eine derart „bewegte“ Nacht sogar zu einem echten Muskelkater in den betroffenen Extremitäten führen, der dann als dumpfer Schmerz wahrgenommen wird.

An dieser Stelle sei kurz vorweggenommen: Heftige Schmerzen in den Beinen und eventuell den Armen schon am Vormittag können darauf hinweisen, dass die derzeitige medikamentöse Einstellung nicht ausreichend ist, um nächtliche Beinbewegungen ganz zu stoppen. Obwohl man davon manchmal gar nicht aufwacht, kann es durch die nächtliche Aktivität am nächsten Tag zu muskelkaterähnlichen Beschwerden kommen. Mehr zur Dosierung von Medikamenten lesen Sie ab S. 78.

Wenn man längere Zeit keinen ausreichenden Schlaf mehr findet, kommt es fast immer zu chronischer Erschöpfung und nachlassender Leistungsfähigkeit, vielleicht sogar zu familiären und beruflichen Konflikten. Oft wird auch beschrieben, dass Menschen mit RLS vermehrt an Depressionen erkranken. Diese Erfahrung habe ich bei meinen Patienten zwar nicht gemacht, sie wäre als Folge der quälenden Beschwerden aber nur zu verständlich. Forscher diskutieren aber auch, ob eine gemeinsame Krankheitsursache bestehen könnte. So wie man inzwischen herausgefunden hat, dass das RLS ebenfalls gehäuft neben erhöhtem Blutdruck, der chronischen Schmerzerkrankung Fibromyalgie und den neurologischen Krankheitsbildern Polyneuropathie und Multiple Sklerose aufzutreten scheint, ohne dass diese Zusammenhänge bisher erklärt werden könnten.

Symptome, die RLS-Patienten am meisten belasten

SYMPTOME	HÄUFIGKEIT
Misempfindungen der Beine und anderer Körperteile	81,6 %
Schlaf gestört, unterbrochen, schlecht	66,1 %
Durchschlafstörungen	60,9 %
Bewegungsdrang	54,6 %
Schmerz	54,0 %
Zucken, unwillkürliches Bewegen der Beine oder anderer Körperteile	49,4 %
Einschlafstörungen	47,1 %
Tagesschläfrigkeit	34,5 %
Erschöpfung, Müdigkeit	33,9 %

Befragt wurden 174 Patienten. Quelle: Bergmann et al., Somnologie 2005; 9/Suppl.1:41

400 Jahre RLS

Im Jahre 1685, also vor weit mehr als 300 Jahren, erschien in England die erste medizinische Schrift, die sich jemals mit Restless Legs befasste. Autor war Dr. Thomas Willis, ein in London praktizierender Arzt. Dieser beschrieb erstmals Menschen, die in der Nacht durch die Straßen Londons irrten, weil sie wegen unwillkürlicher Bewegungen der Arme und Beine oder Muskelzuckungen nicht schlafen konnten. Vermutlich hat der damals überaus häufig praktizierte Aderlass durch den hohen Blutverlust zum Auftreten der typischen Symptome des RLS geführt. Zu jener Zeit stand diese „Therapie“, bei der den Betroffenen mit einem Schnitt in eine Vene regelmäßig viel Blut abgelassen wurde, häufig als einziges Heilmittel zur Verfügung. Man glaubte, mit dem ausfließenden Blut auch die Krankheitsursachen beseitigen zu



Erste Aufzeichnungen zum RLS sind über 300 Jahre alt.

können. Leider kam es dadurch bei den so „Behandelten“ zu Blutarmut und Eisenmangel, beides Auslöser für das Restless-Legs-Syndrom, wie wir heute wissen. Diese aus heutiger Sicht brutale Maßnahme muss im 17. Jahrhundert eine wahre Epidemie von RLS-Patienten verursacht haben! Dr. Willis erkannte erstmals, dass das Verabreichen von Opiumtinktur zu einer Linderung der Beschwerden führen kann.

Rund 200 Jahre später finden sich Ausführungen von Theodor Wittmaak, der 1861 die Unruhe der Beine als eine Form der Hysterie, also als eine psychosomatische Erkrankung definierte. Zu jener Zeit wurden psychische Beschwerden und Unruhezustände bei Frauen als Hysterie bezeichnet (abgeleitet von dem altgriechischen Wort „hystera“ für Gebärmutter) – was lag daher näher, als auch das RLS, das ja zu 70 Prozent bei Frauen auftritt, als neurotisches Symptom zu sehen?

Weitere 80 Jahre später fand das RLS dann Eingang in das „Lehrbuch der Nervenkrankheiten“ von Hermann Oppenheim, wodurch er es erstmals als neurologische, also organisch bedingte Störung einordnete. Schließlich wurde das Restless-Legs-Syndrom in den Jahren 1943 bis 1945 von Professor Karl-Alex Ekbom, einem schwedischen Lehrstuhlinhaber für Neurologie, genauer beschrieben. Er machte die Erforschung des RLS zu seiner Lebensaufgabe. Deswegen wird es in der internationalen Literatur heute auch unter der Bezeichnung „Willis-Ekbom-Disease“ oder „Wittmaak-Ekbom-Syndrom“ geführt.

Erst in den 1990er-Jahren wandte sich die internationale Forschung dem RLS endgültig zu, definierte dessen Symptome, Schweregrade, Diagnosekriterien und entwickelte schließlich verschiedene Therapiemöglichkeiten.

Sie leiden nicht unter einer psychischen Erkrankung!

Immer wieder werden Menschen mit dem Restless-Legs-Syndrom als nervös, überarbeitet oder depressiv abgestempelt. Wenn endlich die richtige Diagnose gestellt wird, kommt es bei den Betroffenen zu einer großen Erleichterung. Oft wurden sie vorher mit Schlaftabletten, Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva behandelt. Diese Medikamente können hilfreich sein, einige davon verschlechtern aber sogar die Symptome des RLS. Dies kann dazu führen, dass der Betroffene sich am Ende tatsächlich für nicht mehr psychisch normal hält! Vor allem dann, wenn sich auch weitere gut gemeinte Ratschläge wie „Mach doch mal eine Kur“ oder „Dir hilft bestimmt autogenes Training“ als gar nicht hilfreich erweisen. Denn zur echten Entspannung ist ein unbehandelter Patient mit RLS nicht in der Lage. Und auch eine Rehabilitationsmaßnahme bzw. Kur kann die Ausprägung des RLS nicht verbessern.

Nach meiner Erfahrung sind Betroffene mit RLS angenehme und liebenswerte Menschen, die sehr aktiv ihr Leben meistern, sich für vieles begeistern können, immer unterwegs und beschäftigt sind, dabei hilfsbereit und wissbegierig und überhaupt nicht depressiv daherkommen. Nur entspannen können sie sich eben nicht! Lassen Sie sich als Betroffene nicht von Ihrer Umgebung verrückt machen! Sie leiden an einer bekannten, gut behandelbaren neurologischen Störung und nicht an einer psychischen Erkrankung.

Die Ursachen von RLS

Obwohl die Erforschung des Restless-Legs-Syndroms in den letzten 20 Jahren weltweit vorangetrieben worden ist, bleiben die genauen Ursachen dieser Erkrankung weiterhin im Unklaren. Experten vermuten jedoch, dass die Krankheitsursache im zentralen Nervensystem liegt. Das ZNS ist unser lebenswichtiges Steuerungszentrum. Zusammen mit dem Hormonsystem, mit



Die genauen Ursachen für das RLS sind noch nicht erforscht.

dem es eng verknüpft ist, regelt es alle Körperfunktionen von der Atmung über die Bewegung und Fortpflanzung bis hin zur Verdauung.

RLS ist sicher genetisch bedingt

Sicher ist aber bisher, dass das RLS genetisch bedingt und damit erblich ist. Nach heutigem Kenntnisstand wird von einem sogenannten autosomal-dominanten Erbgang ausgegangen. Dies bedeutet Folgendes:

Wenn nur ein Elternteil vom RLS betroffen ist, wird die Veranlagung zu der Erkrankung – rein statistisch gesehen – an die Hälfte der Kinder aus dieser Ehe weitergegeben. Tragen beide Eltern die Erbmerkmale für RLS, dann erben sie auch alle Kinder aus dieser Verbindung. Wissenschaftlern ist es in den letzten Jahren gelungen, die Chromosomen, die für die Erkrankung und die Vererbung von RLS zuständig sind, und die darauf befindlichen sogenannten Genorte zu identifizieren.

Diese Erkenntnisse tragen aber leider noch nicht dazu bei, dass in der täglichen Praxis eine frühere oder bessere Diagnostik und Behandlung angeboten werden kann. Vor allem bleibt derzeit unklar, warum die Erkrankung an Restless Legs bei Betroffenen, die die Veranlagung ja geerbt haben müssen, in ganz unterschiedlichen Lebensaltern und in sehr stark variierender Ausprägung auftritt. An dieser interessanten Fragestellung arbeiten derzeit weltweit etliche Genetiker – sie ist aber so komplex, dass hier nicht weiter darauf eingegangen werden soll.

Die genetische Veranlagung verdeutlicht auch folgende Frage einer Patientin:

„Meine Großmutter und deren Schwester, also meine Großtante, waren wohl beide betroffen. Ich kenne sie nur wuselig, unruhig und immer auf den Beinen. Meine Eltern klagen nicht, aber bei mir haben die Ärzte RLS diagnostiziert. Kann die Krankheit eine ganze Generation überspringen?“





RESTLESS-LEGS- SYNDROM – DIE VIEL- FÄLTIGEN THERAPIE- MÖGLICHKEITEN

Zum Glück kennt die Medizin heute zahlreiche Möglichkeiten, mit denen das Restless-Legs-Syndrom behandelt werden kann. Dies sind zunächst allgemeine Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können, und naturheilkundliche Verfahren. Auch eine positive Einstellung zu Ihrer Erkrankung kann ganz wesentlich zu Ihrer Lebensqualität beitragen. Essenziell ist aber später eine gut und individuell zusammengestellte Medikation! Alles Wichtige darüber erfahren Sie in diesem Kapitel.

Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können

Es hat sich gezeigt, dass viele Menschen mit RLS in eigener Regie Hilfe durch verschiedenste Hausmittel finden. Welche davon Ihnen guttun und Ihre Beschwerden lindern, kann Ihnen letztlich nur der Selbstversuch zeigen. Hier eine Auswahl allgemeiner Maßnahmen zum Ausprobieren.

Äußerliche Anwendungen

Abduschen der Beine mit kaltem oder warmen Wasser

Viele Betroffene berichten, dass Kälte oder auch Wärme (individuell sehr unterschiedlich!) in der Nacht Unruhe und Schmerzen lindern und es ihnen so gelingt, erneut einzuschlafen. Manche stellen sich einen Eimer mit Eiswasser neben das Bett. Oft reicht auch schon das Aufdecken der Beine in einem kalten Schlafzimmer oder das Umwickeln der Unterschenkel mit feuchten Tüchern. Hierbei wird dem Körper Wärme zum Verdunsten des nassen Tuches entzogen, und es entsteht ein hilfreiches Kältegefühl. Dieses Prinzip kennen Sie vom Wadenwickel bei Fieber. Einige Betroffene haben im Gefrierfach selbst Eislollis hergestellt und Rücken und Beine damit abgerieben – dies soll eine echte Linderung bringen!

In manchen Fällen können auch Wechselduschen vor dem Schlafengehen die Symptome lindern bzw. soweit aufschieben, dass Sie einschlafen können. Dafür duschen Sie die Beine mehrfach von unten nach oben je 20 Sekunden lang mit heißem und dann sehr kaltem Wasser ab.

Kälteanwendungen

Einer meiner Patienten hatte eine Kältemaschine gekauft, in die er die Beine bei Beschwerden legen konnte. Diese Maßnahme, täglich angewendet, habe ihm für mehrere Monate gut geholfen,



Eiswickel oder Wärme: am besten, Sie probieren es aus.

dann sei der Erfolg vergangen. Eine sinnvolle Möglichkeit ist daher, in Ihrer Nähe nach einer Kältekammer für Rheumapatienten zu forschen. Bei der sogenannten Ganzkörperkältetherapie (GKKT) werden Sie dort für wenige Minuten einer Raumtemperatur von minus 110 Grad Celsius ausgesetzt. Rheumatiker berichten, dass dies die Gelenkschmerzen und -schwellungen über längere Zeit reduzieren kann. Auch Sportler wenden die Kältetherapie zur Vorbeugung von Muskelkater an. Da der Schmerzcharakter bei RLS dem von Muskelkater sehr stark ähnelt, sollte ein Therapieversuch von Ihnen erwogen werden.



In manchen Fällen können auch Wechselduschen vor dem Schlafengehen die Symptome lindern.

Ob es in Ihrer Nähe eine Kältekammer gibt, erfahren Sie über eine Recherche im Internet oder durch einen Anruf in einer rheumatologischen Praxis.

Massageroller

Als hilfreich, weil es die Unruhe in Motorik umlenkt, wird immer wieder ein Massageroller für die Füße beschrieben. Der Massageroller ist für die Massage beider Füße gleichzeitig geeignet. Er ist so handlich, dass Sie ihn nicht nur zuhause einsetzen können, sondern auch unterwegs wie z. B. im Büro oder auf Reisen. Unter dem Stichwort „Fußmassageroller“ finden Sie viele Angebote im Internet. Oder Sie fragen in einem Sanitätshaus danach.

Einreibungen mit Massageölen

Einreibungen mit Massageölen oder Franzbranntwein sollen ebenfalls die Beine beruhigen; allerdings sind echte, zupackende Muskelmassagen und die Fußreflexzonenmassage ungeeignet, weil sie als Trigger, d. h. als Auslöser für RLS wirken können. Bitten Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin, Ihnen bei den Einreibungen zur Hand zu gehen und langsam, bei den Füßen beginnend und mit geringem Druck, die Unter- und Oberschenkel z. B. mit Latschenkieferöl einzureiben. Diese harmonischen Minuten können Ihnen vielleicht auch das Einschlafen erleichtern!



Achtung! „Echte“ Massagen können ein Auslöser für RLS sein.

Apropos Zweisamkeit

Schöne sexuelle Erlebnisse vor dem Schlafengehen sind ausgesprochen hilfreich gegen RLS-Beschwerden! Verführen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, wenn Sie nicht schlafen können. Denn beim Sex werden sowohl verschiedene Hormone ausgeschüttet, die vermutlich als Transmitter ähnlich wie das Dopamin wirken, als auch alle diejenigen Muskelpartien beansprucht, die ebenfalls bei RLS beteiligt sind. Durch diese mit Genuss verbundenen Muskelaktivitäten können Muskelzuckungen durch das RLS herausgeschoben oder verhindert werden.

Zehn kräftige Kniebeugen

Wenn Sie durch die muskulären Beschwerden bei RLS in der Nacht zu sehr belastet werden, dann versuchen Sie es einmal mit zehn kräftigen Kniebeugen – eine ganz einfache Maßnahme, mit der viele Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben. Aber Vorsicht: dabei gut festhalten, um im übermüdeten Zustand bei den Kniebeugen nicht zu stürzen!



Sanfte Einreibungen mit Massageölen oder Franzbranntwein sollen ebenfalls die Beine beruhigen.



Treiben Sie unbedingt eine Sportart, die Ihnen Spaß macht!

Bewegung

Sport in Maßen und unter bestimmten Vorsichtsmaßnahmen, die Sie beachten sollten, gilt bei RLS als ausgesprochen hilfreich. In einer sportmedizinischen Studie führten Teilnehmer mit Restless Legs dreimal wöchentlich ein an ihre jeweilige Leistungsfähigkeit angepasstes Training auf einem Fahrradergometer durch. Darunter gingen die RLS-Beschwerden genauso zurück wie durch die Einnahme eines niedrig dosierten Dopaminagonisten (siehe S. 91). Dieses Phänomen kann gegenwärtig noch nicht wissenschaftlich erklärt werden – klar ist heute aber, dass regelmäßige Bewegung die Zellen des Körpers verjüngt und uns etliche zusätzliche Lebensjahre schenken kann.

Dabei gilt:

- Bewegen Sie sich viel, Sie können ja ohnehin nicht stillsitzen!
- Bauen Sie immer wieder Bewegung in Ihren Alltag ein. Nehmen Sie die Treppen anstelle des Lifts, das Fahrrad statt des Autos, machen Sie leichte Dehn- und Lockerungsübungen am Schreibtisch.
- Suchen Sie sich zur langfristigen Betätigung eine oder mehrere Sportarten, die Ihnen wirklich Spaß und Freude bringen.
- Treiben Sie keinen Leistungssport mit plötzlichen Spitzenbelastungen, sondern nur Formen des Ausdauertrainings.
- Steigern Sie Ihre körperliche Belastung ganz langsam. Nach sportlichen Höchstleistungen, die Sie nicht gewohnt sind, bekommen Sie mit Sicherheit einen Muskelkater. Und ein Muskelkater verschlimmert Ihre Beschwerden ganz extrem!
- Vermeiden Sie daher einseitige Belastungen, plötzliche und einmalige Bewegungsmuster wie Sportwettbewerbe, Bergsteigen nur im Urlaub und Ähnliches mehr.
- Nehmen Sie einen Hund in Ihre Familie auf – er lenkt Sie vom RLS ab und verschafft Ihnen viele schöne Stunden an der frischen Luft!



Wichtig: Ein Muskelkater verschlimmert die RLS-Beschwerden.



Suchen Sie sich zur langfristigen Betätigung eine oder mehrere Sportarten, die Ihnen wirklich Spaß und Freude bringen.

ANHANG

Hilfreiche Adressen

RLS e.V. – Deutsche Restless Legs

Vereinigung

Schäufeleinstraße 35

80687 München

Tel. 089 55028880

info@restless-legs.org

www.restless-legs.de

Die Deutsche Restless Legs Vereinigung wurde als gemeinnütziger Verein von RLS-Betroffenen gegründet. Sie ist nicht nur Ansprechpartnerin für ihre Mitglieder, sondern darüber hinaus für Betroffene, Ärzte, Wissenschaft und Interessierte. Um gezielte Hilfe und aktuelle Informationen anbieten zu können, betreut die RLS e.V. 130 Selbsthilfegruppen mit ehrenamtlichen Vorsitzenden in allen großen deutschen Städten.

Paracelsus-Elena-Klinik

Klinikstraße 16

34182 Kassel

Tel. 0561 60090

info@paracelsus-kliniken.de

www.paracelsus-kliniken.de

Die Versorgung in der Klinik konzentriert sich auf Patienten mit neurologischen

Erkrankungen, insbesondere mit Parkinson und RLS. Chefärztin Prof. Dr. med. Claudia Trenkwalder ist Gründungsmitglied der RLS e.V. und auf die Behandlung von RLS-Patienten spezialisiert.

Somni bene – Institut für Medizinische Schlafforschung und Schlafmedizin

19053 Schwerin

Tel. 0385 207980

info@somnibene.de

www.somnibene.de

Medizinische Leiterin des Schlaflabors Schwerin ist die Neurologin Dr. med. Heike Benes. Sie gilt als nationale und internationale Expertin bei Erkrankungen des Nervensystems wie dem Restless-Legs-Syndrom. Hier können Sie Listen der regionalen Schlaflabore, die auf RLS testen, erhalten.

DGSM – Deutsche Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin

DGSM-Geschäftsstelle

c/o HEPHATA-Klinik

Schimmelpfengstraße 6

34613 Schwalmstadt-Treysa

Tel. 06691 2733

dgsm-Geschaeftsstelle@t-online.de

www.dgsm.de

Die DGSM befasst sich als wissenschaftliche Gesellschaft mit der Erforschung des Schlafes und seiner Störungen sowie mit der klinischen Diagnostik und Therapie von Schlaf-Wach-Störungen. Hier erhalten Sie eine Liste der akkreditierten deutschen Schlaflabore.

„Was hab' ich?“ gemeinnützige GmbH

Theaterstraße 4

01067 Dresden

Tel. 0351 4188900

kontakt@washabich.de

www.washabich.de

Hier können Sie Ihren ärztlichen Befund kostenlos von Medizinstudenten in eine für Sie leicht verständliche Sprache übersetzen lassen. Bitte beachten Sie, dass

Ihre Einsendung nur einen Befund umfassen darf, der einen Umfang von maximal zwei DIN-A4-Seiten hat.

**Unabhängige Patientenberatung
Deutschland gGmbH**

Tempelhofer Weg 62

12347 Berlin

Beratungstelefon: 0800 0117722,

Mo–Fr 8–22 Uhr, Sa 8–18 Uhr

info@patientenberatung.de

www.patientenberatung.de

Die Patientenberatung bietet deutschlandweit unabhängige Hilfe und Beratung rund um das Thema Gesundheit und Patientenrechte. Die Beratung erfolgt im gesetzlichen Auftrag kostenlos, neutral und anonym. Die UPD verfügt über 21 regionale Beratungsstellen, ein bundesweit kostenfreies Beratungstelefon und eine Online-Beratung im Internet. Sie warnt auch vor nutzlosen, überflüssigen oder schädlichen medizinischen Maßnahmen.

UCB Pharma GmbH

Alfred-Nobel-Straße 10

40789 Monheim

Tel. 02173 484848

ucbcares.de@ucb.com

www.rls-gut-behandeln.de

Website des forschenden Biopharma-Unternehmens UCB. Hier erhalten Patienten RLS-Informationsbroschüren in englischer, türkischer und arabischer Sprache. Mit der App „Mein RLS Monitor“ können Sie alle wichtigen Informationen rund um Ihre Behandlung immer zur Hand haben, z. B. RLS-Tagebuch, Übersicht über einzunehmende Medikamente, Erinnerungsfunktion für die Medikamenteneinnahme und für Arzttermine. Das Tagebuch kann ausgedruckt und versendet werden.

Deutsche Rentenversicherung

Servicetelefon: 0800 10004800

www.deutsche-rentenversicherung.de

Die Deutsche Rentenversicherung ist ein Teil der gesetzlichen Sozialversicherung in Deutschland. Hier erhalten Sie Informationen, Rat und Hilfe zum Rentenantrag. Die Servicestellen für Rehabilitation nehmen Anträge auf und ermitteln den zuständigen Kostenträger. Wer als RLS-Patient einen anderen Beruf erlernen muss, kann sich an sie wenden.

BMJV – Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 481009

18132 Rostock

Tel. 030 182722721

publikationen@bundesregierung.de

www.bmjbv.de

Beim BMJV erhalten Sie Vordrucke und Informationen für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie Hinweise für die richtige Erstellung eines Testaments.

Deutsche Stiftung Organtransplantation

Deutschherrnufer 52

60594 Frankfurt am Main

Infotelefon: 0800 9040400

www.dso.de

Die DSO nimmt die Meldung möglicher Spender entgegen und sorgt dafür, dass alle notwendigen medizinischen und organisatorischen Schritte vollzogen werden, damit Organe entnommen, an geeignete Patienten vermittelt und transplantiert werden können. Am Infotelefon Organspende werden Ihre Fragen zu Organspende und Transplantation beantwortet und Bestellungen für kostenloses Informationsmaterial entgegengenommen.

Brain-Net Deutschland

Brain-Net Deutschland – Zentrum für Neuropathologie und Prionforschung der LMU München

Feodor-Lynen-Straße 23

81377 München

Tel. 089 218078345

www.neuropathologie.med.uni-muenchen.de, Stichwort „Brain-Net“

Brain-Net ist ein Netzwerk von mehreren universitären Hirnbankzentren in Deutschland. Dort werden neurologische und psychiatrische Krankheitsbilder klassifiziert und Hirngewebe für die Forschung gesammelt. An der Neurobiobank München sind die Themenschwerpunkte RLS, Parkinson und dementielle neurodegenerative Krankheiten lokalisiert. Nehmen Sie einfach Kontakt auf, wenn Sie sich vorstellen können, Ihr Gehirn nach Ihrem Ableben für wissenschaftliche Untersuchungen zur Verfügung zu stellen.

Hilfreiche Gesundheitsinformationen im Internet**www.patienten-information.de**

Dieser Service von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung enthält vertrauenswürdige Links zu Arzt- und Krankenhaussuchportalen.

www.gesundheitsinformation.de

Hier informiert das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) zu gesundheitlichen Fragen, insbesondere zu sinnvoller Diagnostik und Therapie.

www.patientenuniversitaet.de

Die Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover hat sich zum Ziel gesetzt, Betroffenen Zugang zu qualitativ hochwertigen und verständlichen Informationen zu ermöglichen. Hier finden Sie den „Pfad-Finder Gesundheit“, wo Sie seriöse Tipps für die Suche nach Informationen zu Gesundheit und Krankheit im Internet erhalten.

„Ärztliches Attest über Behandlungsnotwendigkeit und Tagesdosen“

Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung - Artikel 75 des Schengener Durchführungsabkommens -	
A Verschreibender Arzt:	
(Name) _____	(Vorname) _____ (1)
_____ (Telefon) _____ (2)	
(Anschrift) _____	
_____ (3)	
(Stempel des Arztes) _____	(Datum) _____ (Unterschrift des Arztes) _____
B Patient:	
(Name) _____ (4)	(Vorname) _____ (5)
_____ (Nr. des Passes oder eines anderen Ausweisdokumentes)	
(Geburtsort) _____ (6)	(Geburtsdatum) _____ (7)
(Staatsangehörigkeit) _____ (8)	(Geschlecht) _____ (9)
(Wohnanschrift) _____ (10)	
_____ (11)	_____ (12)
(Dauer der Reise in Tagen)	(Gültigkeitsdauer der Erlaubnis von/bis - max. 30 Tage)
C Verschriebenes Arzneimittel:	
_____ (13)	_____ (14)
(Handelsbezeichnung oder Sonderzubereitung)	(Darreichungsform)
_____ (15)	_____ (16)
(Internationale Bezeichnung des Wirkstoffs)	(Wirkstoff-Konzentration)
_____ (17)	_____ (18)
(Gebrauchsanweisung)	(Gesamtwirkstoffmenge)
_____ (19)	_____ (20)
(Reichdauer der Verschreibung in Tagen - max. 30 Tage)	
(Anmerkungen) _____	
D Für die Beglaubigung zuständige Behörde:	
_____ (21)	
(Bezeichnung)	
_____ (22)	_____ (22)
(Anschrift)	(Telefon)
_____ (23)	
(Stempel der Behörde)	(Datum) _____ (Unterschrift der Behörde) _____

Notfallausweis

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Im Notfall bitte informieren:

Name: _____

Telefon: _____

Achtung! Restless-Legs-Patient

Folgende Medikamente bei RLS nicht anwenden:

- Neuroleptika (z. B. Haloperidol)
- Antiemetika (z. B. MCP und Dimenhydrinat)
- Opiatantagonisten (Naloxon)

Bei RLS erwünschte Medikation:

- L-Dopa und Dopaminagonisten
- Opiate (z. B. Tilidin, Oxycodon oder Fentanyl)
- Benzodiazepine
- als Antiemetikum nur Domperidon

Folgendes bitte ankreuzen:

Ich bin Organspender

JA NEIN

Ich bin Gewebespender

JA NEIN

**Wenn JA, dann im Todesfall
melden bei:**

BRAIN-Net Hirnbank

Telefon (089) 2180-78345

Dieser Patient leidet außerdem an:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Unverträglichkeiten und Allergien:

Blutgruppe: _____

Folgende Medikamente werden eingenommen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Notfallruffnummern:



Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt...

Benita Feller · Michael Brepohl

Lebe lieber selbstbestimmt

- **Topthema: Endlich selbstbestimmt leben – nie mehr alles recht machen**
- **Praktisch und kompetent: Benita Feller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und erzählt authentische Geschichten aus ihrer Praxis**
- **Die Autorin hat eine eigene Technik, die Blasentechnik, entwickelt, die einfach und effektiv hilft**



224 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-411-9
€ 19,99 [D] * € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand Juli 2018. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-449-2 (Print)

ISBN 978-3-86910-688-5 (PDF)

ISBN 978-3-86910-689-2 (EPUB)

Fotos:

Titelfoto: Getty Images/Vstock

stock.adobe.com: Кирилл Рыжов: 8/9; Picture-Factory: 24, 29; RioPatuca

Images: 33; Monet: 38/39; britta60: 41; Photographee.eu: 43;

Peter Atkins: 45; W. Heiber Fotostudio: 49; tycoon101: 55;

lidante: 57; Eva Gruendemann: 59; Cassis: 68/69; Peter Atkins: 72;

Julaszka: 86; Kurhan: 106; YakobchukOlena: 112/113; Blickfang: 121

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft.

Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder

Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Medikamenten und prakti-

schischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Ein Medikament kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dies

gesondert gekennzeichnet wurde.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom

Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Dr. med. Cornelia Goesmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie, war bis 2015 als Hausärztin in eigener Praxis niedergelassen, wo sie auch rund achthundert Menschen mit dem Restless-Legs-Syndrom betreute. Selbst von RLS betroffen, berät sie bis heute Patienten bei den Treffen der Selbsthilfegruppe Hannover und kooperiert seit vielen Jahren mit deren bundesweiter Dachorganisation Restless Legs Deutschland e. V. Dr. Cornelia Goesmann war außerdem als Mitglied in verschiedensten berufspolitischen Gremien aktiv und u. a. zur Vizepräsidentin der Bundesärztekammer gewählt worden.



Endlich wieder erholsam schlafen!

Etwa zehn Prozent der Menschen leiden an der Krankheit der unruhigen Beine, dem „Restless-Legs-Syndrom“. In ihrem umfassenden Ratgeber erläutert die erfahrene Ärztin Dr. Cornelia Goesmann, welche Möglichkeiten der Selbsthilfe Patienten heute zur Verfügung stehen. Hierzu gehören naturheilkundliche und physikalische Maßnahmen, aber auch eine positive Einstellung zu der Erkrankung. Ausführlich geht sie auf Medikamentengruppen ein, die die Beschwerden wirkungsvoll lindern. Dr. Goesmann ist davon überzeugt, dass ein aufgeklärter Patient mit seinen Ärzten eine individuell angepasste Behandlung erarbeiten kann, durch die er eine gute Lebensqualität gewinnen wird. Dabei hilft ihm dieser Ratgeber.

Das spricht für dieses Buch:

- Ausführliche Kapitel über alle Möglichkeiten der individuellen medikamentösen Therapie
- Wichtige Informationen für das erfolgreiche Arztgespräch und den Umgang mit RLS im Alltag
- Die Autorin ist selbst vom RLS-Syndrom betroffen und hat als Ärztin bis heute viele hundert Patienten mit Restless Legs behandelt

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-449-2



9 783869 104492

19,99 EUR (D)

**Alle Maßnahmen,
die bei RLS helfen,
in einem Ratgeber**